

Ablaufplan

Ausbildung Natur-Stressmanagement-Trainer*in



Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar

„Ausbildung Natur-Stressmanagement-Trainer*in“

Ich: _____

Wohnhaft in: _____

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Berlin (AZ: II A 75 - 124220, bis 11.02.2026)
- Brandenburg (AZ: 45.16-64887, bis 03.12.2026)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 62891, bis 19.08.2027)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-2364, bis 06.10.2026)
- Niedersachsen (AZ: B24-123290-73, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1258/26, bis 22.02.2028)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-1732, bis 03.03.2026; AZ: 207-53502-2025-1608, bis 23.03.2028)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/37041, bis 29.02.2028)
- Thüringen (AZ: 27-0342-5106, Unbefristet)

In **Baden-Württemberg** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit als Bildungseinrichtung nach § 10 Abs.3 BzG BW (AZ: 12c13-6002-61) anerkannt.

In **Nordrhein-Westfalen** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit nach § 10 AWbG (AZ: 48.06.01-328) als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung anerkannt.

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin

Tel. 06341 - 70 900 50
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

Ausbildung Natur-Stressmanagement-Trainer*in



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

Während der Ausbildung zum Natur-Stressmanagement-Trainer*in lernen die Teilnehmenden die wissenschaftlichen Grundlagen des multimodalen Stressmanagements nach Gerd Kaluza kennen. Diese werden durch die Resilienzfaktoren nach Marcel Hunecke ergänzt, die gleichzeitig mentale Gesundheit als auch nachhaltiges und klimasensibles Verhalten fördern können. Für die Planung von Naturinterventionen lernen sie die wesentlichen studienbasierten Wirkmechanismen der Natur auf die mentale Gesundheit kennen. Die Ausbildung basiert auf einem ökosystemischen Verständnis von planetarer Gesundheit. Im praktischen Teil lernen die Teilnehmenden begleitend in der Selbsterfahrung die Technik der Achtsamkeit in der Natur als auch durch zahlreiche Beispielübungen naturpädagogische Methoden der Wissensvermittlung inhaltlich und praktisch kennen.

Zielgruppe: Die Ausbildung ist so konzipiert, dass Sie Kurse und Workshops als Natur-Stressmanagement-Trainer*in zukünftig anbieten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen & Fitness-Studios. Viele weitere Bereiche sind natürlich möglich.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
am Morgen	Achtsamkeit - Praxis	
09:00 - 12:15 Uhr	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Einführung Stress - Vortrags- und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Einführung Gesundheit - Vortrags- und Austauschformat	4
	Ökosystemische Betrachtung - Salutogenese und Resillienz - Vortrags- und Austauschformat	
	Reflexion des Tages - Austauschformat	
Tag 2		
am Morgen	Achtsamkeit - Praxis	
09:00 - 12:15 Uhr	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza - Vortrags- und Austauschformat	4
	Instrumentelles Stressmanagement - Vortrags- und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Vertiefung zu Werten, Glaubenssätzen, Gefühlen - Vortrags- und Austauschformat	4
	Regeneratives Stressmanagement - Praxis	
	Reflexion des Tages - Austauschformat	
Tag 3		
am Morgen	Achtsamkeit - Praxis	
09:00 - 12:15 Uhr	Natur und Gesundheit - Vortrags- und Austauschformat	4
	Achtsamkeit und Resilienz - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Methodik und Didaktik - Vortrags- und Austauschformat	4
	Reflexion des Tages - Austauschformat	
Tag 4		
am Morgen	Achtsamkeit - Praxis	
09:00 - 12:15 Uhr	Prävention und Konzept Einführung - Vortrags- und Austauschformat	4
	Umweltsensible Multiplikation - Vortrags- und Austauschformat	

Ablaufplan

Ausbildung Natur-Stressmanagement-Trainer*in



13:30 - 16:45	Rechtsrahmen - Vortrags- und Austauschformat	4
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Gesamt		32